

睡眠の質で生活が変わる?! 多賀城サロン、開催

1月7日(水)多賀
城市で、睡眠をテー
マにサロンを開催し
ました。人生の3分



の1を占めると言われる睡眠。講師より、良質な睡眠をとるためには、生活リズムと睡眠環境を整えることが大切だとお話いただきました。睡眠に関するクイズもあり、盛り上がりました。

みみサポサロンスケジュール

■2月20日(金)石巻市サロン

場 石巻市ささえあいセンター【ほっとお〜】
3階 ささえあいホール

時 13:30~15:30

内 「やってみよう~♪モルック de 交流」
チームプレイが勝利の秘訣!



■2月26日(木)角田市サロン

場 ウエルパークかくだ 1階 多目的ホール

時 13:30~15:30

内 「レクリエーション de 交流♪」
誰でも楽しめるレクに参加しませんか。



■3月5日(木)塩竈市サロン

場 塩竈市壺番館 4階 視聴覚室

時 13:30~15:30

内 「指先から始まる脳トレーニング」
~脳を活性化していこう~



タブレットを使用して脳トレを行います。

■3月10日(火)蔵王町サロン

場 蔵王町地域福祉センター 大ホール **蔵王町で初開催!**

時 13:30~15:30

内 「おしゃべりサロン」 楽しく交流します!

安心した生活を送るために… 難聴者等トータルコミュニケーション教室

聞こえない、聞こえにくさを感じている方、そのご家族や支援者などを対象に「難聴者等トータルコミュニケーション教室」を開催します。要約筆記が付きまますので、安心してご参加ください。

時 3月3日(火) 13:30~15:30

場 つばめの杜ひだまりホール

山元町

JR常磐線山下駅から徒歩1分
(山元町つばめの杜1丁目8)



内 ・講話「聞こえにくくても元気に!」

講師 仙台総合医療大学校言語聴覚科/宮城県言語聴覚士会

小坂井 秀行氏

・交流「聞こえにくさを話し合おう~当事者ミーティング~」
聞こえにくいために生活上で困っていることなどを話し合います。

みみサポライブラリー紹介 **5年ぶり** ~コレいいよ!わたしのおすすめ~

令和3年度に掲載されていましたが、みみサポ職員によるライブラリーおすすめ紹介コーナーが帰ってきました。今回は、畠山課長のおすすめ本紹介です。

『中途失聴者と難聴者の世界

-見かけは健常者、気づかれない障害者-

山口 利勝著(2003年)

突然聴力を失った人たちのリアルな世界観や、悩みや葛藤と向き合う過程が克明に描かれています。人間は生きている以上、誰しも聴覚障害を持つ可能性があります。「あなたは一人ではない」と励まされる一冊です。

